СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 422

/О.Н. Богданова

28 сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор АО "КСП "Парголово"

Камедин А.В.

21.09.2026 г.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет с диагнозом пищевая аллергия для общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша вязкая "Геркулес" на воде	200	2024	196	4,40	11,60	48,27	268,53
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко зелёное свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**540**			**7,62**	**12,72**	**83,99**	**432,13**
Обед							
Огурец свежий порционно	60	2024	385/1	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	200/10	2024	103/1	8,70	6,10	18,80	168,80
Говядина тушёная с луком	90	2024	274/1	12,00	11,50	21,00	244,00
Картофель отварной	150	2024	142/1	3,70	13,00	26,90	239,00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**790**			**30,76**	**31,78**	**118,04**	**892,80**
Всего за день:				**38,38**	**44,50**	**202,03**	**1324,93**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день (вторник)							
Завтрак							
Каша пшённая вязкая на воде	200	2024	197	12,67	9,60	17,73	206,67
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**540**			**15,89**	**10,62**	**53,95**	**372,87**
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Шницель рубленый мясной	90	2024	286	6,30	11,60	14,10	193,20
Каша гречневая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Компот из свежих груш	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**790**			**26,20**	**25,72**	**121,84**	**829,82**
Всего за день:				**42,09**	**36,34**	**175,79**	**1202,69**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день (среда)							
Завтрак							
Каша кукурузная жидкая на воде	200	2024	190	2,40	6,40	46,40	226,00
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко зелёное свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**540**			**5,62**	**7,52**	**82,12**	**389,60**
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2024	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Борщ с капустой, картофелем и говядиной	200/10	2024	80	7,28	6,87	10,50	131,40
Печень тушёная с луком	90	2024	278	8,80	6,00	7,50	158,60
Макаронные изделия отварные с подсолнечным маслом	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**790**			**25,53**	**26,31**	**107,16**	**770,20**
Всего за день:				**31,15**	**33,83**	**189,28**	**1159,80**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день (четверг)							
Завтрак							
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба" на воде	200	2024	203	10,40	14,13	49,55	338,40
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**540**			**13,62**	**15,15**	**85,77**	**504,60**
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Суп с вермишелью, картофелем и говядиной	200/10	2024	105	6,30	6,80	12,10	155,00
Тефтели мясные	90	2024	299/1	8,70	9,40	8,80	178,60
Картофель тушёный	150	2024	142	3,70	13,00	26,90	239,00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**790**			**25,18**	**34,82**	**103,59**	**846,60**
Всего за день:				**38,80**	**49,97**	**189,36**	**1351,20**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день (пятница)							
Завтрак							
Каша пшённая вязкая на воде	200	2024	197	12,67	9,60	17,73	206,67
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко зелёное свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**540**			**15,89**	**10,72**	**53,45**	**370,27**
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой и говядиной	200/10	2024	96	3,90	8,70	19,60	177,60
Говядина отварная	90	2024	274/2	10,00	9,80	18,60	226,40
Рис отварной с подсолнечным маслом	150	2024	330/1	14,40	11,90	42,40	338,00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Компот из свежих груш	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**790**			**34,73**	**35,18**	**137,34**	**1037,60**
Всего за день:				**50,62**	**45,90**	**190,79**	**1407,87**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день (понедельник)							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая на воде	200	2024	196	3,13	8,50	61,00	266,25
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**540**			**6,35**	**9,52**	**97,22**	**432,45**
Обед							
Салат картофельный с солёными огурцами	60	2024	29/1	2,60	6,80	4,60	98,80
Суп картофельный с рисовой крупой и говядиной	200/10	2024	103/1	8,70	6,10	18,80	168,80
Гуляш	90	2024	279	2,80	4,80	5,10	79,30
Макаронные изделия отварные с подсолнечным маслом	150	2024	356	2,90	9,20	32,80	190,00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Напиток яблочный	200	2024	469/1	1,00	0,20	9,80	45,00
Итого за прием пищи:	**790**			**23,44**	**28,14**	**102,94**	**740,30**
Всего за день:				**29,79**	**37,66**	**200,16**	**1172,75**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день (вторник)							
Завтрак							
Каша вязкая "Геркулес" на воде	200	2024	196	4,40	11,60	48,27	268,53
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко зелёное свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**540**			**7,62**	**12,72**	**83,99**	**432,13**
Обед							
Огурец свежий порционно	60	2024	385/1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и говядиной	200/10	2024	91	3,07	4,97	14,70	82,60
Тефтели мясные	90	2024	299/1	8,70	9,40	8,80	178,60
Картофель тушёный	150	2024	142	3,70	13,00	26,90	239,00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**790**			**21,83**	**28,55**	**101,74**	**741,20**
Всего за день:				**29,45**	**41,27**	**185,73**	**1173,33**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день (среда)							
Завтрак							
Каша пшённая вязкая на воде	200	2024	197	12,67	9,60	17,73	206,67
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**540**			**15,89**	**10,62**	**53,95**	**372,87**
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	2022	38	0,84	3,60	5,00	55,20
Суп из овощей с говядиной	200/10	2024	100/1	4,50	4,00	21,40	144,80
Голубцы ленивые	240	2024	320	17,30	19,80	31,80	348,60
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**790**			**27,39**	**24,98**	**104,94**	**789,00**
Всего за день:				**43,28**	**35,60**	**158,89**	**1161,87**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день (четверг)							
Завтрак							
Каша кукурузная жидкая на воде	200	2024	190	2,40	6,40	46,40	226,00
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Яблоко зелёное свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**540**			**5,62**	**7,52**	**82,12**	**389,60**
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	2021	5	0,60	4,50	5,65	39,60
Суп с вермишелью, картофелем и говядиной	200/10	2024	105	6,30	6,80	12,10	155,00
Говядина тушёная с луком	90	2024	274/1	12,00	11,50	21,00	244,00
Каша гречневая рассыпчатая с подсолнечным маслом	150	2024	347	8,20	5,60	35,90	227,00
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Напиток из груш	200	2024	418/1	0,15	0,14	19,90	82,00
Итого за прием пищи:	**790**			**32,69**	**29,58**	**126,39**	**906,00**
Всего за день:				**38,31**	**37,10**	**208,51**	**1295,60**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы, Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день (пятница)							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая на воде	200	2024	196	3,13	8,50	61,00	266,25
Хлеб ржаной	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**540**			**6,35**	**9,52**	**97,22**	**432,45**
Обед							
Огурец свежий порционно	60	2024	385/1	0,48	0,06	1,20	6,60
Суп картофельный с горохом	200/10	2024	104	5,27	3,74	15,10	114,02
Жаркое "По-домашнему"	240	2008	258/1	13,40	16,28	36,70	363,80
Хлеб ржаной	80	2021	575	5,44	1,04	31,84	158,40
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00
Итого за прием пищи:	**790**			**25,03**	**21,20**	**103,14**	**718,82**
Всего за день:				**31,38**	**30,72**	**200,36**	**1151,27**

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб, Речь,2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.